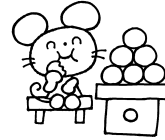




9月献立表



2019年09月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (○はおやつ材料)		
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの
2月	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 豚肉スープ オレンジ	保育乳 バナナ蒸しケーキ	保育乳、豚肉、厚揚げ、豚ひき肉、 ○調製豆乳、大豆水煮、○卵、みそ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 ○油、○三温糖、油、砂糖	○オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし、 ○バナナ、にんじん、たけのこ(ゆで)、 ピーマン、長ねぎ、しょうが
3火	夏野菜カレー ウィナー オクラ昆布和え 黄桃	保育乳 豆乳くずもち	保育乳、○調製豆乳、豚肉、ウインナー、 ちくわ、○きな粉	米、じゃがいも、○タピオカ粉、○黒砂糖	○もも缶、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、 なす、きゅうり、オクラ、トマト水煮缶、 塩こんぶ
4水	ごはん 高野豆腐のトマト焼き キャベツごま和え 鶏肉みそ汁 バナナ	保育乳 シリアルパー	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、チーズ、 豚ひき肉、高野豆腐、みそ、ちくわ	米、○コーンフレーク、○無塩バター、 砂糖、油、白ごま、片栗粉	○バナナ、たまねぎ、トマト水煮缶、 キャベツ、とうがん、こまつな、にんじん、 ねぎ、にんにく
5木	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐スープ パイン(生)	保育乳 チヂミ	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、 ○ツナ油漬缶	じゃがいも、米、○小麦粉、○上新粉、 油、○三温糖、○ごま油、三温糖、 片栗粉	○パインアップル、こまつな、たまねぎ、 にんじん、○コーン缶、しめじ、赤ピーマン、 黄ピーマン、切り干しだいこん、○にら、 長ねぎ、しょうが、カッタわかめ
6金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ ごま和え	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○豚肉	ゆでうどん、○米、小麦粉、油、 砂糖、すりごま	○にんじん、にんじん、○たまねぎ、 こまつな、キャベツ、○ピーマン、○コーン缶、 ねぎ、カッタわかめ、あおりのり、だし こんぶ
7土	そぼろどんぶり パイン缶 	保育乳 アイスクリーム	保育乳、豚ひき肉	米、油、アイスクリーム	こまつな、パイン缶、にんじん、 コーン缶、しょうが
9月	麦ごはん オクラ納豆 切干し大根と豚肉の炒め物 鶏と野菜みそ汁 ぶどう	保育乳 シラス野菜かき揚げ	保育乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、 豚肉、みそ、○しらす干し	米、○さつまいも、○小麦粉、○油、 押麦、ごま油、砂糖	○ぶどう、にんじん、とうがん、もやし、 ○たまねぎ、こまつな、ピーマン、 コーン缶、オクラ、切り干しだいこん、 ○コーヤー、黒きくらげ
10火	冬瓜のあんかけどんぶり 鶏肉のパン粉焼き おかか和え オレンジ	保育乳 ジャムスコーン	保育乳、鶏もも肉、豚ひき肉、○ レーンヨーグルト、○卵、粉チーズ	米、○強力粉、○無塩バター、○ 三温糖、パン粉、油、砂糖、片栗粉	○オレンジ、とうがん、にんじん、もやし、 こまつな、○いちごジャム、生しいたけ、 しめじ、えのきたけ、ねぎ、しょうが
11水	あわごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ ポテトスープ	保育乳 おかかシラスおにぎり	保育乳、豚肉、ツナ油漬缶、○しらす干し、 みそ	○米、米、じゃがいも、サラダ用スパゲティ、 あわ、油、砂糖、○砂糖、 ○白ごま	たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、 きゅうり、ピーマン、カッタわかめ
12木	ごはん 魚の酢豚風 春雨サラダ キャベツスープ 青切りみかん	保育乳 ショートブレッド	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○ 牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○ 三温糖、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、 ごま油	○青切りみかん、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、えのきたけ、 パイン缶、ピーマン、黒きくらげ、 干しいたけ
13金	たきこみごはん 鶏肉マーマレード焼き ごま和え 豚汁	保育乳 ごまだれ団子	保育乳、鶏手羽先、豚肉、○絹ごし豆腐、 みそ	米、じゃがいも、○白玉粉、○水あめ、 すりごま	にんじん、キャベツ、こまつな、 ごぼう、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、 長ねぎ、マーマレード、ねぎ、干しいたけ
14土	焼きそば オレンジ 	保育乳 パン	保育乳、豚肉	ゆで中華めん、油、パン	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、ピーマン
16月	 敬老の日 				
17火	ごはん チキンラタトゥウ オクラサラダ 青菜スープ	保育乳 ポテトサンド	保育乳、鶏もも肉、豚肉、ウインナー、 ちくわ、○ツナ油漬缶	米、○ロールパン、○じゃがいも、 ○マヨネーズ、砂糖、油	たまねぎ、なす、トマト、にんじん、 こまつな、オクラ、へちま、しめじ、 きゅうり、○コーン缶、 ○きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、 にんにく
18水	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ミルクゼリー クラッカー	保育乳、○牛乳、○ゼラチン	○生クリーム、○クラッカー、○砂糖	○ジュース
19木	ごはん 魚のカレー揚げ 乾物の炒め和え 冬瓜スープ なし	保育乳 さつまいものケーキ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○ 卵、油揚げ、○牛乳、○チーズ	米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、 小麦粉、○無塩バター、油、 ごま油、はるさめ、砂糖、○砂糖	○なし、とうがん、こまつな、にんじん、 ピーマン、かんぴょう(乾)、 ひじき、干しいたけ
20金	ジャージャーめん 豆腐わかめスープ オレンジ	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、赤みそ、 テンパツヤみそ	ゆで中華めん、○米、油、○白ごま、 砂糖、片栗粉	オレンジ、長ねぎ、もやし、にんじん、 きゅうり、たけのこ(ゆで)、 ○大根葉ふりかけ、ねぎ、 黒きくらげ、干しいたけ、 しょうが、カッタわかめ
21土	☆ 祖父母お招き会 ☆ 				
23月	 秋分の日 				
24火	中華どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 ストーンクッキー	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○ 卵、ツナ油漬缶、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○ 砂糖、○コーンフレーク、砂糖、 ごま油、片栗粉、油	○オレンジ、にんじん、こまつな、 ヤングコーン、赤ピーマン、 きゅうり、切り干しだいこん、 ○レーズン、黒きくらげ、しょうが
25水	ウッテンライス 煮込みハンバーグ ゆでプロックリー ワカメスープ 黄桃	保育乳 ブチパフェ(誕生会)	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、 卵、○牛乳	○アイスクリーム、米、○ホットケーキ粉、 ○コーンフレーク、パン粉、○ 無塩バター、○三温糖、片栗粉、 砂糖、油	もも缶、たまねぎ、プロックリー、 トマト水煮缶、えのきたけ、 ○もも缶、○パイン缶、にんじん、 しめじ、ねぎ、コーン缶、 ○マーマレード、カッタわかめ
26木	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 冬瓜スープ ぶどう	保育乳 羊かりんとう	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、 豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○黒砂糖、 押麦、○油、砂糖、油、○白ごま、 片栗粉	○ぶどう、とうがん、にんじん、 こまつな、キャベツ、しめじ、 たけのこ(ゆで)、ねぎ、 干しいたけ、しょうが
27金	カレーうどん 魚フライ おかか和え	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、 ○鶏もも肉、○油揚げ	ゆでうどん、○米、片栗粉、油	たまねぎ、にんじん、もやし、 こまつな、ピーマン、○にんじん、 しめじ、○ねぎ、○ひじき
28土	もずくどんぶり 黄桃 	保育乳 お好み焼き	保育乳、豚ひき肉、豚肉	米、片栗粉、砂糖、小麦粉、 マヨネーズ、お好みソース	もも缶、もずく、コーン缶、 赤ピーマン、ピーマン、 しょうが、キャベツ
30月	あわごはん 鶏のパイン煮 キャベツごま和え じゃが芋みそ汁	保育乳 じゃこトースト	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、みそ、 ○ピザ用チーズ、ちくわ、○しらす干し、 油揚げ	米、○食パン、じゃがいも、 ○マヨネーズ、あわ、砂糖、すりごま	キャベツ、パイン缶、にんじん、 こまつな、○たまねぎ、しめじ、 ○コーン缶

☆ 保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります